

# Kryzys małżeński – szansa na lepszego jutro

Magdalena Kindziarska

**K**ryzysy pojawiają się w naszym życiu w każdym jego wymiarze i w każdym czasie. Są niejednokrotnie kumulacją zaniedbań, konfliktów, a także spornych spraw „zepchniętych pod dywan” i niezadowolonych w porę. Czy to z zabiegania i nieuwagi, czy z nieumiejętności i bezradności, a czasem może z ignorancji i pychy, tolerujemy kryzysy, przez co pozwalamy im na dobre zadomowić się w naszym życiu. Chociaż początek tego artykułu nie napawa optymizmem, to dobra wiadomość jest taka, że nie ma takich kryzysów, z których nie moglibyśmy wyjść zwycięsko – lepsi, silniejsi, bardziej doświadczeni i bliżsi sobie.

Ze względu na bliskość i bogactwo relacji, kiedy kryzys dotyka małżonków, dotyka również ich dzieci, rodziców, krewnych, znajomych. Przyjrzyjmy się mu zatem uważnie jako zjawisku, któremu można zapobiec lub z sukcesem je pozytywnie przeżyć, zwłaszcza że znacząco wpływa na jakość naszego życia, pracy i kontaktów z ludźmi.

Kryzys w małżeństwie występuje wówczas, gdy zostaje rażąco naruszona równowaga i harmonia w relacji między mężem i żoną lub kiedy zostają złamane zasady wspólnego życia wyrażone w przysiędze małżeńskiej. Różna wrażliwość męża i żony, inny sposób patrzenia i przeżywania, mogą być z jednej strony darem ubogacającym małżonków, z drugiej zaś są trudnościami prowadzącymi do kryzysu. I tu niezbędny jest wspólny fundament do podjęcia skutecznej z nim walki.

## System wartości

Najistotniejszy w rozwiązaniu kryzysów jest system wartości i wolna wola oparta na wzajemnym szacunku. Małżeństwo nasze ma długą historię, pomimo to do dziś pamiętam życzenia, które złożyli nam dziadkowie w dniu naszego ślubu: „abyście się zawsze szanowali”. I kropka. Nic nie mówili o zdrowiu, pieniądzu, dzieciach, choć życzyli nam tego wszystkiego z serca. Wzajemny szacunek, na zawsze. To klucz, który otwori wiele drzwi i będzie sprzymierzeńcem małżeństwa w trudnych chwilach. Kiedy się szanujemy, zamienia-



FOT. ISTOCK

my to, co nas dzieli, w małżeński skarb, który staje się naszym sprzymierzeńcem w walce z kryzysem. Jeżeli w naszym systemie wartości poważnie traktujemy przysięgę małżeńską i doskonalimy się w jedności małżeńskiej, to każdy kryzys jesteśmy w stanie przekuć w małżeński sukces.

## Równowaga i kierowanie czasem

Kolejną zasadą oddalania od siebie kryzysów jest dbałość o zachowanie względnej równowagi w życiu. Tu wysuwa się na pierwszy plan mądre planowanie codziennych zajęć i obowiązków.

Organizujemy sobie tak nasz kalendarz, aby obok zadań i obowiązków była zarezerwowana odpowiednia ilość czasu na bycie mężem i żoną, i to nie tylko z urzędu i powinności. Naturalna bliskość w relacji małżeńskiej, czas na czułość i bycie razem zdecydowanie osłabia możliwość pojawienia się kryzysu. Małżonkowie, którzy są ze sobą życzliwi i znają się, nie pozostawiają kryzysowi podłoża do rozwoju. Bieżące sporne tematy rozwiązują stosując złotą biblijną zasadę: „Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce” (Ef 4,26).

## Dialog

Niezbędnym narzędziem do rozwiązania kryzysu jest dialog. Umiejętne i pełne życzliwości rozmowy pozwalają na lepsze zrozumienie współmałżonka, jego punktu widzenia, odczuć i oczekiwań. W dialogu zawarta jest szansa na wspólne ustalenia i strategię.

W każdym małżeństwie ukryte są umiejętności i zdolności do rozwiązywania kryzysów. Ważne jest to, aby do nich dotrzeć. Jeśli nawet kryzys, mimo naszej dbałości o relację małżeńską, nas dotknie, nie rezygnujmy z siebie i szukajmy rozwiązań. Niech kryzys nigdy nie stanie pośrodku nas, dzieląc nasze małżeństwo, ale, trzymając wspólną stronę, potraktujmy go jak niemile widzianego intruza. Takie doświadczenie umacnia małżeństwo, zbliża małżonków do siebie i sprawia, że jedność małżeńska przechodzi na wyższy poziom. ■